

Kassel, den 13.10.2026

Osteoporose vorbeugen: LKK bezuschusst Präventionskurse

Regelmäßige Bewegung stärkt die Knochen und kann Osteoporose vorbeugen. Die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) unterstützt ihre Versicherten dabei mit Zuschüssen zu qualitätsgeprüften Präventionskursen. Anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20.10.2026 macht sie auf die Bedeutung eines knochengesunden Lebensstils aufmerksam.

Bewegung ist ein wichtiger Baustein, um die Knochengesundheit zu erhalten. Deshalb fördert die LKK Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachleuten geleitet und sind in der Datenbank der ZPP gelistet.

Versicherte finden passende Angebote unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden. Die LKK erstattet mindestens 80 Prozent der Kosten für bis zu zwei förderfähige Kurse pro Kalenderjahr. Neben Bewegungskursen gibt es auch Angebote zu den Themen Ernährung, Stressreduktion und Suchtprävention.

Osteoporose frühzeitig entgegenwirken

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, bei der die Knochenmasse abnimmt und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Sie zählt zu den häufigsten Knochenerkrankungen im höheren Lebensalter. In Deutschland sind rund sechs Millionen Menschen über 50 Jahre betroffen. Frauen erkranken häufiger als Männer. Regelmäßige Bewegung und gezielte Kräftigungsübungen tragen dazu bei, die Knochen zu stärken. Spezielle Osteoporose-Gymnastik kann dabei helfen, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Auch eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und



Vitamin D ist wichtig für gesunde Knochen. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium im Darm und dessen Einlagerung in die Knochen.

Wird Osteoporose diagnostiziert, kann eine frühzeitige Behandlung helfen, das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen und das Risiko für Knochenbrüche zu senken. Je nach individueller Situation kommen Medikamente und Bewegungstherapie zum Einsatz.

Der Welt-Osteoporose-Tag soll das Bewusstsein für die Knochengesundheit stärken und über Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung informieren. Weitere Informationen zur Erkrankung und zu Behandlungsmöglichkeiten bietet www.osteoporose-deutschland.de.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ist die einzige Sozialversicherung in Deutschland, die mit der landwirtschaftlichen Unfall-, Kranken- und Pflegeversicherung sowie Alterssicherung vier Versicherungszweige unter einem Dach vereint. Als Partnerin im ländlichen Raum bietet sie den Menschen der Grünen Branche branchenspezifische Leistungen aus einer Hand, die auf ihre besonderen Arbeits- und Lebensbedingungen abgestimmt sind. Dazu gehören insbesondere die Betriebs- und Haushaltshilfe, passgenaue Gesundheitsangebote und eine wirkungsvolle Präventionsarbeit. So unterstützt die SVLFG ihre Versicherten dabei, gesund zu arbeiten, nach Krankheit oder Unfall wieder am Berufsleben teilzuhaben und langfristig sozial abgesichert zu sein. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:

Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183